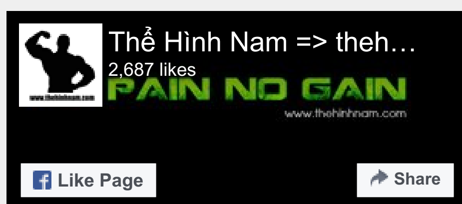


THỂHÌNHNAM.COM
NO PAIN NO GAIN




Bài tập cơ bụng 6 múi với bóng Medicine Ball cho nam giới



Chưa ai từ bỏ 4 động tác tập cơ bụng 6 múi bóng Medicine Ball, bạn có chắc sẽ không phải là người đầu tiên chứ?

› 4 phút luyện tập mỗi ngày lấy lại vòng bụng săn chắc
› Top 30 bài tập thể hình cho cơ bụng độc đáo với xà đơn bạn đừng bỏ qua
› 6 động tác tập lưng và bụng thon gọn tại nhà hiệu quả

Bài tập cơ bụng 6 múi bóng Medicine Ball chia sẻ cho bạn nam 4 động tác tối ưu nhất giúp tăng sức mạnh và sức bền cho vùng cơ bụng 6 múi hiệu quả nhất.



Medicine Ball là một loại bóng đặc ruột, chuyên dụng để tập thể lực và các động tác toàn thân cực kỳ hiệu quả. Đó là lý do vì sao trong series bài tập cơ bụng 6 múi 10 phút mỗi ngàylại xếp bài tập cơbụng 6 múi bóng Medicine Ball ở vị trí thứ 4. Một lẽ tự nhiên là khi tập cơ bụng, bạn cần một quá trình lâu dài để ổn định cơ và giúp giữ cơ trong thời gian lâu dài.

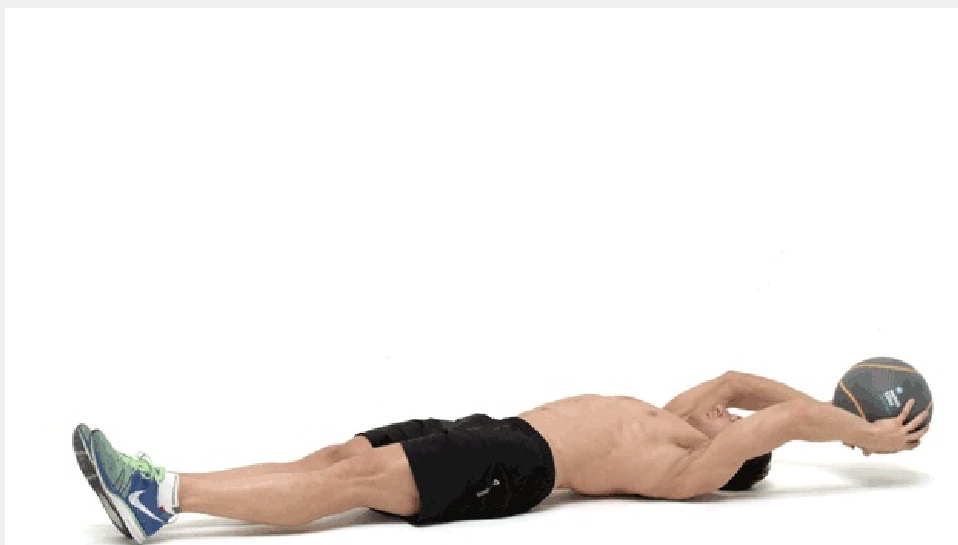


Bài tập cơ bụng 6 múi bóng Medicine Ball không thể thiếu cho mọi nam giới! Bạn dám thử sức?

Bóng tập thể lực là cách tốt nhất để luyện tập sự dẻo dai cho vùng cơ bụng của bạn vì nó gây ra những chuyển động không ổn định và bắt buộc các bó cơ hoạt động liên tục để duy trì thăng bằng và đúng với tư thế tập. Tập 3 vòng cho 4 động tác sau.

Chưa ai từ bỏ 4 động tác tập cơ bụng 6 múi bóng Medicine Ball, bạn có chắc sẽ không phải là người đầu tiên?

Động tác gập bụng chuyền bóng



Nằm ngửa trên sàn; giữ bóng bằng hai tay. Nâng hai đầu gối góc 900, đặt bóng vào giữa hai mắc cá. Duỗi thẳng hai tay và chân sao cho chúng tạo thành 2 góc 450 so với mặt sàn. Kéo hai tay và chân lại với nhau, chuyền bóng sang hai tay và quay trở lại vị trí ban đầu. Lặp lại 15 lần.

Động tác xoay người chữ V



Ngồi trên sàn, hai tay giữ bóng. Nâng hai gối về hướng ngực sao cho bạn có thể giữ thăng bằng bằng mông – lưng và hai đùi tạo thành hình chữ V. Hai tay giữ bóng gần ngực, cùi chỏ hướng ra ngoài, nhẹ nhàng xoay thân người qua 1 bên càng xa càng tốt nhưng không được di chuyển bóng. Lặp lại 15 lần cho mỗi bên.

Động tác plank với bóng



Tạo tư thế plank với cẳng tay và các ngón chân chụm vào nhau, giữ thăng bằng trên bóng trong vòng 1 phút. Bạn có muốn làm khó hơn? Hãy giữ cân bằng chỉ bằng 1 chân trên bóng và giữ chân còn lại trên không trong 30 giây trước khi đổi chân.

Động tác ném bóng



Ngồi trên sàn, hai gối cong, hai bàn chân tựa vào tường. Nằm ngửa xuống, hai tay giữ bóng ở ngực. Gập người và ném bóng vào tường, chụp bóng lại khi bạn quay trở lại vị trí xuất phát.

Không có lý do gì bạn lại không xem bài tập cơ bụng với dây cáp

Bài tập cơ bụng 6 múi hiệu quả với bóng Medicine Ball không dành cho người thua cuộc. Bạn thử chưa?

NHÃN: Bài tập bụng 79 Bài tập bụng 6 múi 58 Tập thể hình 173 Tập thể hình tại nhà 114

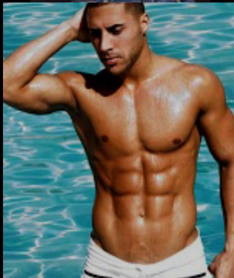
SHARE:

http://www.thehinhnam.com/2016/06/bai-tap-co-bung-6-mui-bong-medicine-ball.html

CÓ THỂ BẠN QUAN TÂM 



Bài tập cơ bụng 6 múi xoay bụng

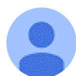


Top bài tập cơ bụng 6 múi Plank nâng cao

COMMENTS

GOOGLE+ FACEBOOK: 0

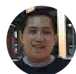
1 commentaire Google+



Ajouter un commentaire

Top des commentaires



Quân Lương via Google+ il y a 5 minutes - Partagé en mode public

Bài tập cơ bụng 6 múi bóng với bóng Medicine Ball cho nam giới

Bài tập cơ bụng 6 múi bóng Medicine Ball chia sẻ cho bạn nam 4 động tác tối ưu nhất giúp tăng sức mạnh và sức bền cho vùng cơ bụng 6 múi hiệu quả nhất. Medicine Ball là một loại bóng đặc ruột, chuyên dụng để tập thể lực và các động tác toàn thân cực kỳ hiệu...

· Traduire

+1 · Répondre

KhoeDep Youtube Channel



KhoeDep.vn - Sức Khỏe & Làm Đẹp



1K

BÀI MỚI NHẤT

SẢN PHẨM KHUYÊN DÙNG



👁 BÀI XEM NHIỀU

1

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình

Những người tập thể hình thường nhận được lời khuyên rằng nên nghỉ ít, khoảng chừng 1 đến 2 phút, giữa các hiệp tập. Tuy nhiên, một nghiên ... Xem chi tiết

---

2

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử

Trong video ngày hôm nay, các bạn sẽ được hướng dẫn cách thực hiện 12 động tác luyện tập cơ bụng hiệu quả. Với các bài tập này, những buổi t... Xem chi tiết

---

3

5 động tác “xưa như trái đất” nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu

5 động tác sau đây tuy khá nhàm chán nhưng đó là các động tác mang lại hiệu quả cho cơ ngực vạm vỡ đáng mơ ước. Hãy đến phòng tập và thực h... Xem chi tiết

---

4

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

Có những thói quen trong buổi tập cơ ngực của bạn đang “xóa sạch” thành quả mà bạn đang cố xây dựng. Đó có thể chỉ là những lỗi nhỏ nhưng đó... Xem chi tiết

---

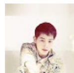
5

Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút

Bài tập mông cho nam cực kỳ hiệu quả chỉ với 8 phút. Những động tác này có thể tập được ở nhà, công viên, phòng tập... nếu bạn muốn có cơ mông... Xem chi tiết

B À I   N G Ẫ U   N H I Ê N


PHƯƠNG PHÁP GIẢM MỠ HIỆU QUẢ BẰNG 10 LOẠI THỰC PHẨM QUEN THUỘC
30.01.2016 - Comments Disabled
Tết Bính Thân 2016 sắp tới rồi, công sức luyện tập thể hình cả năm có thể đổ sông đổ biển vì mấy ngày này do...


SONG JOONG KI KHOE BỤNG 6 MÚI VÀ THÂN HÌNH NÓNG BỎNG TRONG "DESCENDANTS OF THE SUN"
24.03.2016 - 0 Comments
Hãy chuẩn bị tinh thần thật tốt vì màn khoe bụng 6 múi của Song Joong Ki có thể sẽ khiến bạn không thở nổi...


GIÁO ÁN LUYỆN TẬP CHO NGƯỜI MỚI (TỪ 0 - 1 NĂM)
23.10.2015 - Comments Disabled
1. Phương pháp tập Tôi khi mới đến với môn thể hình thì ở VN ta còn nghèo còn khó ăn còn không...

K h ỏ e Đ ẹ p . v n

- 5 bài tập cơ bụng số 11 cho nữ tại nhà đẹp, quyến rũ mê người
  Bạn đang rất băn khoăn lo lắng làm thế nào để nhanh chóng lấy vòng eo thon gọn? Bạn...
- 9 Sai lầm về thời gian ăn thực phẩm "ai cũng tưởng đúng"
  Thông thường mọi người đều quan tâm đến loại thức ăn và thành phần dinh dưỡng có trong thực...
- Bật mí 2 công thức làm đẹp dáng đẹp tóc bằng giấm táo
  Giấm táo là một trong những nguyên liệu làm đẹp rất quen thuộc với phái đẹp. 2 công thức...
- 7 bí quyết làm đẹp với chanh từ đầu đến chân cho bạn gái
  Bí quyết làm đẹp với chanh có rất nhiều. Từ chanh bạn có thể tự tạo cho mình các loại...
- 20 cách tăng cân đã được kiểm chứng cực hiệu quả cho người gầy
  Bạn đang tìm kiếm phương pháp tăng cân? Bạn có biết để có thể cách tăng cân hiệu quả...



X E M   N H I Ề U   T R O N G   T U Ầ N

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình 

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử 

5 động tác "xưa như trái đất" nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu 

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả 

Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút 

THEO DÕI FANPAGE

